



# 預防長者自殺

認識更多 + 尋找支援

# 重拾希望

希望家人能够过  
自己能够向着目标  
坚持,在不断学  
程中成长起  
早日独立  
早日结束

良緣  
教師

neur, avoir  
ma famille  
ils et  
mes amis  
10/4/14  
at.

沈博博

9/2/13

CH

I will  
will  
a fl  
+ the  
job

Para que  
nunca dejen  
amarse

Zory

Sie

que se  
men  
mucho como  
sta ahora:  
ucero y J. Luis  
Nora, Japón  
14, julio, 2014

元

元

元

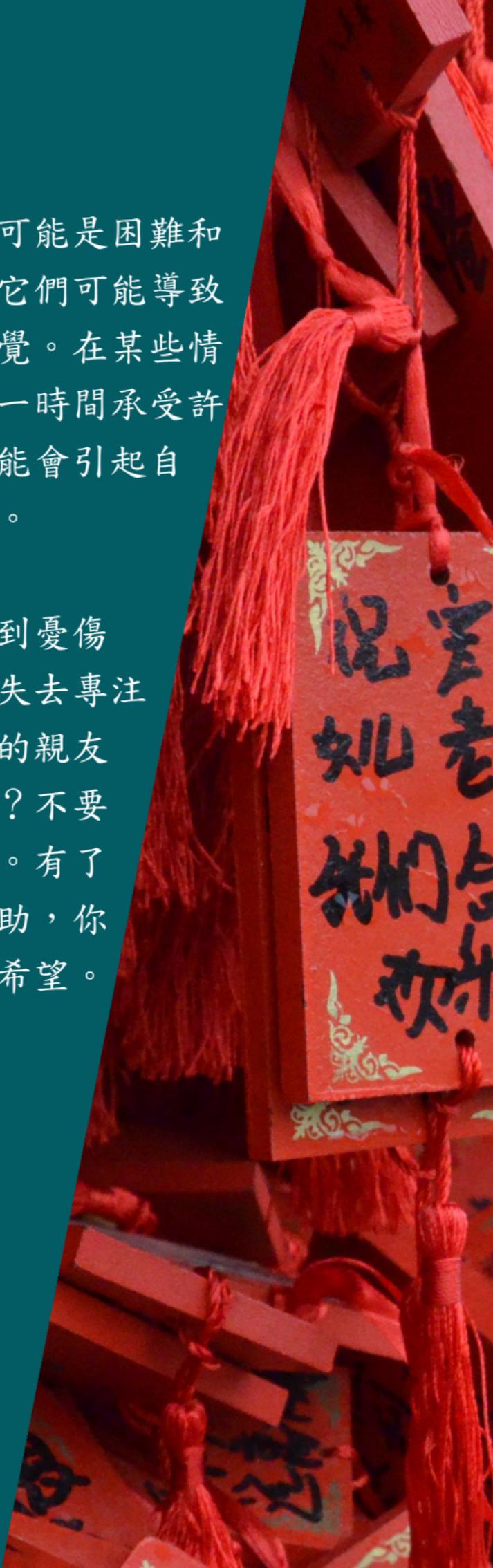


年紀老化的過程高低起伏。對部分人來說，晚年是人生最好的時間。

對另一些人來說，老化過程中的轉變可能會構成壓力。你可能有健康問題，或失去了至親或你的獨立能力。

這些經歷可能是困難和痛苦的。它們可能導致絕望的感覺。在某些情況下，同一時間承受許多壓力可能會引起自殺的念頭。

你是否感到憂傷或絕望？失去專注力？跟你的親友逐漸疏遠？不要感到羞愧。有了適當的幫助，你可以重拾希望。





# 你可以到 哪兒求助？

如果你想自殺，你必須尋求幫助。你並不孤單。向別人求助，讓你的感覺逆轉過來。家人和朋友可以提醒你生活中美好的事。他們可以幫助你尋找適當的支援。

## 急症室/9-1-1

在緊急情況下，前往醫院或致電9-1-1。他們可以指引你獲得你需要的幫助。

## 危機熱綫/危難中心

若你感到憂傷、無望或孤單，致電地方危機熱綫。那裏有關心的人聆聽。他們也知道你的社區內對你有幫助的資源。這些步驟可以幫助你找到重拾健康的途徑。你可以在電話簿的最初幾頁或互聯網上找到危機熱綫的資料。

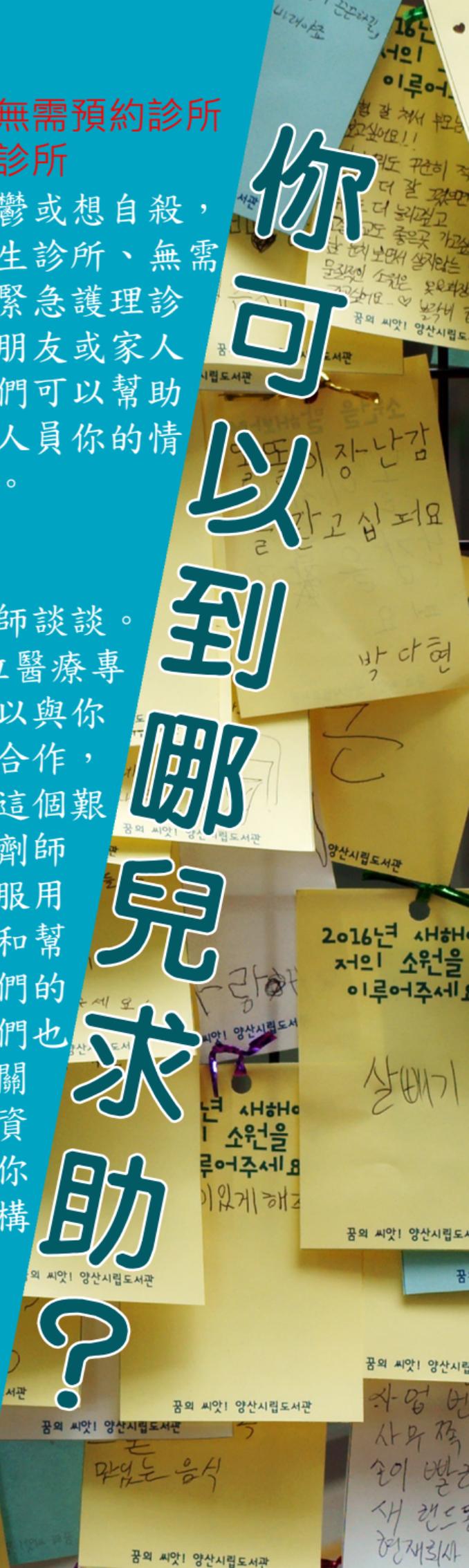
## 家庭醫生、無需預約診所 或緊急護理診所

若你感到抑鬱或想自殺，  
前往家庭醫生診所、無需  
預約診所或緊急護理診所。  
請一位朋友或家人  
陪伴你。他們可以幫助  
你告訴醫護人員你的情  
況有何不妥。

## 藥劑師

跟你的藥劑師談談。  
他/她是一位醫療專  
業人士，可以與你  
和你的醫生合作，  
指引你渡過這個艱  
難時期。藥劑師  
有助確保你服用的  
藥物有效和幫助  
你明白它們的  
副作用。他們也  
可以提供有關  
心理健康的資  
訊，包括對你  
有幫助的機構  
和資源。

你可以到  
哪兒求助？



下面是一些促進健康和照顧你心理健康的途徑。這些建議可以助你重建希望和人生意義或目標。

## 老得健康

### 活得健康和

跟你的家人和朋友聯絡。與認識你的人共聚。

過活躍的生活和照顧自己——運動，吃好，睡好，減少吸煙和喝酒。

與別人聯繫——參加在你社區裏的宗教、靈性或社交團體。

可能的話，考慮參與志願工作。

培養新的愛好或發展你喜歡的興趣。

若你感到抑鬱或想自殺，要尋求幫助。

上述部分建議比其他建議較易做到。與你的家人、朋友和照護者討論這些建議。這些支持你的人可以幫助你尋找新穎、有創意的途徑，從而促進健康和保持健康。你也可能啓發他們去保障和改善他們的健康。



# 爲你所愛的人擔憂？

## 提供支持

若你認識的人正在掙扎，向他們伸出援手。支持你愛的人尋找他們需要的幫助。你可以做些甚麼？與他們交談，聆聽和表示關注，讓他們知道你關心他們。向他們保證他們並不孤單。直接而溫柔地發問。向醫療專家尋求意見。

留意長者自殺的警告訊號。學會辨別有自殺風險的人。認真留意這些警告訊號。



# 有自殺風險的人可能會

- 感到憂傷或抑鬱\*，睡眠和進食有困難。
- 孤立離群，避開他們的朋友、家人或社會支持。
- 感到無望、無助、焦慮或一無是處。
- 對他們關心的事物失去了興趣。

# 有自殺風險的人可能會……

- 失去了獨立性，或感到自己成為別人的負擔。
- 看不到生存的理由，或失去人生目標。
- 突然從深切的憂傷轉為平靜或快樂。
- 感到身陷困境或走投無路。
- 感到難以承受和不能應付。
- 經歷創傷，或甚至曾經嘗試自殺。

\*參考與此有關的“長者與抑鬱症”小冊子裏的抑鬱症症狀。

# 一個有自殺傾向的

## 人可能採取的行動：

- 談及死亡或想自殺/說一些像“假如我不在就更好”或“我很快會見到某某（一個已離世的人）”。
- 對危險或危險的行為有興趣。
- 與性格不符地冒險，例如喝酒太多或花費金錢。

願意

謝謝上天  
這一切希望  
賜給我  
祝福家人  
最後，祈禱

JUNE 17, 2015  
BLESSINGS  
MY HUSBAND  
GOOD HEALTH  
MEMBERS.  
MAY BE APPROVED  
APPLICATION AS  
BACK HERE AGAIN

Nous pensons  
Te famille  
FRANCE

We pray  
for you

# 警告訊號

## 警告訊號可能伴隨著正常的行爲

例如：

準備踏上一個長時間而沒有計劃的旅程（繳付賬單，取消訂報或電話服務等）。

突然無緣無故地安排事務（例如：寫或改遺囑；把貴重的財物送給別人；把寵物送給別人或人道毀滅；把照片、信件或重要文件丟棄；寫“道別信”；購買人壽保險；準備葬殮安排）。

如果你認識的人出現警告訊號，立即尋求緊急或醫療幫助。

# 等候幫助的時候

不要讓想自殺的人獨處。

以支持和  
不批判的方式聆聽。

提醒他們生存的理由和使他們有希望的事物。

然後，  
重建希望。

與你所愛的人保持聯繫。你持續的支持將會對他們有幫助。

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (CCSMH)  
加拿大長者心理健康聯盟  
[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca)

Canadian Association for Suicide Prevention (CASP)  
加拿大防止自殺協會  
[www.suicideprevention.ca](http://www.suicideprevention.ca)

Canadian Caregiver Coalition (CCC)  
加拿大照護者聯盟  
[www.ccc-ccan.ca](http://www.ccc-ccan.ca)

Canadian Mental Health Association (CMHA)  
加拿大心理健康協會  
[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

機  
構  
網  
站



# 重要保健電話號碼 使用這個部分記錄可以 幫助你的機構和服務。

緊急求助： 9-1-1

醫生

---

輔導員/治療師

---

藥劑師

---

危難/危機熱綫

---

加拿大心理健康協會地方分支

---

靈性領袖或其他社區支持

---





這本小冊子改編自加拿大長者心理健康聯盟的“全國性長者心理健康指引：評估自殺風險和預防自殺”。

獲加拿大公共衛生局及啓康藥房資助和合作編製。

免責聲明：這本小冊子的製作目的祇為提供資訊，而非為詮釋或用作醫療作業標準。